

(पान १ वरून)

मिळत असतो व त्या अनुभवाचे मोजमाप पैशाने होऊच शकत नाही. आज सरकारी रुग्णालयात येणाऱ्या रुग्णांची संख्या बघता या दोन-तीन वर्षांच्या कालावधीत या डॉक्टरांना मिळणारा अनुभव कितीतरी जास्त असतो. व म्हणूनच भारतीय सरकारी इस्पितळातला कार्यानुभव हा जगात कुठेही नावाजला जातो. त्यामुळे या कालावधीत मिळणारे 'विद्यावेतन' हा कमाईचा मार्ग किंवा कमाईची सुरुवात म्हणून बघणे चुकीचे आहे. कारण विद्यार्थीदशेला सुरुवात करतानाच पुढची आठ ते नऊ वर्षे कमाई सुरू होण्यास लागणार हे माहित असते व त्यादृष्टीने व्यवस्था त्यांनी करणे अपेक्षित असते. यामुळे आर्थिक मागण्यांसाठी त्यांनी वारंवार संप करणे व ज्या रुग्णांच्या जीवावर ते अनुभव घेणार असतात त्यांनाच वेठीस धरणे अत्यंत चुकीचे आहे. त्यामध्ये एक अजून मूलभूत मुद्दा दुर्लक्षिला जात आहे तो मूलभूत आरोग्यसेवेचा. आज सर्वत्र चर्चा होत आहे ती फक्त आधुनिक वैद्यकाच्या विद्यार्थ्यांची व त्यांच्या गरजांची. किंबहुना आधुनिक वैद्यक हेच एकमेव शास्त्र असाच समज बहुधा सर्वांचा झालेला आहे. मात्र आज देशामध्ये जेवढे आधुनिक वैद्यकाचे डॉक्टर आहेत. त्यांच्या बरोबरीने किंबहुना त्याहूनही जास्त हे आपल्या देशाच्या पारंपरिक आयुर्वेद शास्त्राचे डॉक्टर वा वैद्य आहेत. तसेच आधुनिक शास्त्रातूनच उगम पावलेल्या होमिओपाथी या वैद्यकशास्त्राचे आहेत. मात्र या दोन्ही शास्त्रांना सरकार व आधुनिक शास्त्राचे डॉक्टर व समर्थक गृहितच धरत नाहीत. आज

जगात सर्वत्र आयुर्वेदाची महती गायली जात आहे. आधुनिक शास्त्राच्या मर्यादा लक्षात आल्यामुळे आज पाश्चात्य देश आयुर्वेदाच्या अभ्यासाकडे वळत आहेत. पण आपण व आपले सर्वच राजकीय पक्ष मात्र आधुनिक वैद्यकाचा पाठपुरावा करण्यात धन्यता मानत आहोत. आज गरज आहे ती आयुर्वेदाच्या हजारो वर्षांपासून शाश्वत टिकून असलेल्या सिद्धान्तांचा नव्याने अभ्यास करण्याची. आयुर्वेदाचे पूर्वापार चालत आलेले सिद्धान्त (जे आधीच काळाच्या कसोटीवर पूर्ण उतरलेले आहेत.) आजच्या काळानुरूप नव्याने समजून घेण्याची. जुने व 'आपल्याला न समजणारे' ते सर्व 'अशास्त्रीय' असे न मानता जुन्यामागचे शास्त्र समजून घेण्याची. आज दुर्दैवाने देशाच्या अर्थसंकल्पात वैद्यकीय संशोधनासाठी जी तरतूद केली जाते त्याचा जवळपास ८० ते ८५ टक्के भाग हा केवळ आधुनिक वैद्यकावर खर्च होतो. यातही मोठा भाग हा महागडे तंत्रज्ञान व उपकरणे आयात करण्यावर खर्च होत असतो. उरलेल्या १५ ते २० टक्के तरतुदींमध्ये इतर सर्व वैद्यक शास्त्रांचा समावेश होतो. यापैकी आयुर्वेदाच्या वाट्याला जेमतेम ८-१० टक्के रक्कम म्हणजे काही कोटी रुपये येतात जे सर्व भारतभरातील संशोधनासाठी असतात. यात संशोधन कसे होणार? आज आपल्या अर्थसंकल्पातील आयुर्वेदासाठीच्या पंचवार्षिक तरतुदींपेक्षा जास्त रक्कम दरवर्षी परदेशात आयुर्वेदीय संशोधनावर खर्च होत आहे यापेक्षा मोठा

(पान ७ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ६ • अंक ७ • भारतीय सौर श्रावण १, शके १९३१ • २३ जुलै ०९

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्राकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

संपादकीय

गेले काही दिवस निवासी डॉक्टरांचा जो संप चालू होता तो अखेर मिटला. त्यानिमित्ताने संपाच्या व ह्या अनुषंगाने निवासी डॉक्टरांच्या मागण्यांच्या समर्थनार्थ व त्याच्या विरोधात बरीच उलटसुलट चर्चा विविध माध्यमांतून रंगली होती. त्यात दोन्ही बाजूंकडून जे विविध मुद्दे मांडले गेले होते त्यात प्रामुख्याने भर होता तो आर्थिक मुद्द्यांवर. समर्थक म्हणत होते की डॉक्टरांना मिळणाऱ्या सुविधा अत्यंत अपुऱ्या आहेत व त्या प्रमाणात मिळणारे 'विद्यावेतन' हे इतर राज्यांच्या तुलनेत कमी आहे. तर विरोधक व सरकार यांचा मुख्य भर आहे तो या डॉक्टरांच्या शिक्षणावर केल्या जाणाऱ्या खर्चावर व त्यामानाने त्यांच्याकडून घेतल्या जाणाऱ्या अत्यंत कमी फी वर.

ही गोष्ट मान्य करायलाच हवी की सरकारी महाविद्यालये तसेच विनाअनुदानित

खाजगी महाविद्यालयांतील मेरिटच्या जागा यांची फी ही अगदी कमी असते व त्यामानाने एक डॉक्टर तयार करण्यासाठी येणारा खर्च हा खूपच जास्त असतो. दुसऱ्या बाजूचा विचार करता डॉक्टरांना मिळणाऱ्या सुविधा व सोयी या अपुऱ्या असून त्यात सुधारणा व्हावयास हवी यातही शंका नाही. मात्र 'विद्यावेतनाबाबत' मात्र डॉक्टरांची भूमिका पटत नाही.

मुळामध्ये 'विद्यावेतन' या शब्दानेच स्पष्ट होते की हे निवासी डॉक्टर अजून विद्यार्थी आहेत व विद्यार्थी काळातील त्यांचे अत्यावश्यक खर्च भागवण्यासाठी हे 'विद्यावेतन' आहे. डॉक्टरांची पदवी घेतल्यानंतर प्रत्यक्ष 'डॉक्टर' सुरू करण्यापूर्वी अत्यंत आवश्यक असणारा प्रत्यक्ष रुग्णानुभव त्यांना या निवासी कालावधीत

(पान ४ वर)

१

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण योगाची आठ अंगे कुठली ते बघितले व त्यापैकी यम या अंगाचे निरूपण सुरु केले होते. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह या यमांमध्ये अहिंसा व सत्य या दोन यमांचा उहापोह आपण केला होता. यानंतर आता पुढील यमांविषयी या अंकात बघूयात.

अस्तेय - अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे स्तेय म्हणजे घेणे, चोरणे. अस्तेय म्हणजे न चोरणे. जाणीवपूर्वक आपली नसलेली, दुसऱ्याची वस्तू घेणे म्हणजे चोरी. हे तर पाप आहेच परंतु आपली नसलेली तसेच दुसऱ्याचीही नसलेली अशी बेवारस वस्तू घेणे हेही पापच असून चोरी याच सदरात मोडते. रस्त्यात पडलेली वस्तू वा पैसे कोणी बघत नाही असे बघून एखादा पटकन उचलून खिशात घालतो. ती वस्तू वा पैसे त्याचे नसतात. तिचा मालक शोधून त्याला परत करण्याकरता उचलणे वेगळे. ती वस्तू आपल्यासाठी म्हणून उचलून घेणे हे पाप आहे. हे स्तेय आहे. योगमार्गाचा अभ्यासक जो आहे त्यालाच नव्हे तर समाजातील प्रत्येकालाच या पापाची जाणीव असली पाहिजे. परंतु हल्ली या गोष्टीला पाप मानणे दूरच, त्याला प्रतिष्ठा येऊ लागली आहे. दुसऱ्याच्या वस्तू सर्रास पळवणे वा न विचारता वापरणे यात काही वावगे आहे असे हल्ली वाटतच नाही. काही धर्म तर वाट चुकलेल्यांना आपल्यात घ्या असे सरळ सांगतात. वरवर

यात भूतदया दिसते. वाट चुकलेल्याला दिशा दाखवणे, त्याचा जीव वाचवून योग्य मार्गदर्शन करणे हे योग्यच आहे परंतु त्यांना भूतदया दाखवून आपल्या कळपात ओढणे हे स्तेय आहे. त्यांचे स्वातंत्र्य अबाधित ठेवणे हा आपल्या धर्माचा फार मोठा घेण्यासारखा गुण आहे. असो.

शिवाजीचे गुरु दादोजी कोंडदेव यांनी एकदा शिवाजीच्या बागेतील फळ विचारल्या- शिवाय तोडले. बागेच्या रखवालदाराने त्यांना पकडून शिवाजीसमोर हजर केले. त्याकाळी चोरीसाठी हात पाय तोडण्याची शिक्षा दिली जात असे. शिवबाने दादोजींनाच विचारले की या गुन्ह्याला काय शिक्षा? तेव्हा त्यांनीही बाणेदारपणे हात तोडण्याची शिक्षा द्यावयास सांगितले होते. ही कथा आपणा सर्वांना माहितच आहे. असे तेजस्वी गुरु होते म्हणूनच तसे संस्कार होऊन शिवराय अलौकिक ठरले. याउलट सध्याचे राज्यकर्ते. गुंडापुंडांच्या नादी लागून इतिहासच बदलण्याचे कार्य करत आहेत. असो.

ब्रह्मचर्य - हा चौथा यम आहे. सर्वसाधारणतः बहुसंख्य जणांचा असा समज असतो की ब्रह्मचर्य म्हणजे स्त्रीपुरुष संबंध सर्वथा टाळणे. मोठेमोठे योगी वा योगक्षेत्रातील अधिकारी व्यक्तीसुद्धा असाच अर्थ सांगतात नव्हे आपल्या अनुयायांवर लादतात. परंतु हा अर्थच मुळात चुकीचा लावला जातो असे मला (पान ८ वर)

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ
एम.ए. (संस्कृत)

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्हित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

गेल्या अंकात आपण पोट फुगणे या व्याधीचे पथ्यापथ्य पाहिले होते. या अंकात आपण मदात्यय म्हणजे जास्त दारू प्यायल्यामुळे वा सतत दारू पिण्यामुळे होणाऱ्या रोगाचा विचार करू.

जास्त प्रमाणात मद्यपान केलेल्या मनुष्याच्या मेंदूचा त्याच्या शरीर व मनावरील ताबा सुटतो. यामुळे तोल जाणे, झोक जाणे याबरोबर जिभेवरचा ताबा सुटून निरर्गल बडबड करणे ही सामान्य लक्षणे दिसतात. याबरोबरच चक्कर येणे, खूप घाम सुटणे, छातीत धडधडणे, घशाशी येणे, जीव घाबरणे, उलटी होणे, हातापायांना कंप, शौचाला खडा होणे वा वारंवार जावे लागणे. लघवी व शौचाची आग होणे, सर्वांगाचा दाह होणे, सर्व सांधे दुखणे, अंग जड होणे इत्यादी लक्षणे दिसतात. वारंवार मद्यपानाची सवय असणाऱ्यांनी तसेच मद्यपानानंतर वरील लक्षणे दिसणाऱ्या सर्वांनी हे पथ्यापथ्य पाळावे.

पथ्य - आहार १) जुने गहू व तांदूळ वापरावे. २) कोबी, पडवळ, चवळी इ. भाज्या घ्याव्यात. ३) मूग, उडीद, मटार, चणे इ. कडधान्ये खावीत. ४) द्राक्षं, डाळींब, खजूर, लिंबू, नारळ, आवळा, संत्रे इ. रसाळ फळे खावीत. ५) बोकड, हरीण, ससा, कोंबडा यांचे मांस खावे. ६) जुने तूप, दूध, लोणी घ्यावे. ७) शीतल जल, चंदन, वाळा, कापूर इ. घातलेले पाणी प्यावे. ८) ओली हळद, आले, लसूण इ. कंदमुळे खावीत. ९) ज्या स्वरूपाचे मद्य घेतले असेल त्याच्या समान गुणधर्माचे आसव/ अरिष्ट मद्याऐवजी रुग्णास पिण्यास द्यावे.

विहार - वमन, विरेचन, दिवसा झोपणे, लंघन, व्यायाम यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा.

अपथ्य - आहार - १) सातू, वरी, नाचणी इ. क्षुद्र धान्ये खाऊ नयेत. २) मेथी,

(पान २ वरून)

वाटते. ब्रह्मचारी = ब्रह्मं चरति इति। ब्रह्माला धरुन आचरण करणे म्हणजे ब्रह्मचर्य. निसर्ग नियमानुसार पुनरुत्पत्तीसाठी योग्य काळी, योग्य पद्धतीने समागम करणे हे ब्रह्मचर्य पालनच आहे. परंतु स्वसुखासाठी, शरीर भोगासाठी, अयोग्य वेळी, अयोग्य पद्धतीने वा अयोनिज संभोग हा ब्रह्मचर्याच्या पूर्ण विरोधात आहे.

स्त्री-पुरुष समागमाच्या वेळी मज्जासंस्थेवर ताण पडतो व शक्ती खर्ची पडते, यामुळे समागम टाळावा असे म्हटले जाते. ब्रह्मचर्याचा असा अर्थ घेऊन कडकडीत ब्रह्मचर्य पाळणारे ब्रह्मचारी शक्तीचा संचय जरूर करतात परंतु ही साठलेली उर्जा कुठेतरी कधीतरी बाहेर पडतेच. बहुधा या उर्जासंचयामुळेच बहुतांशी ब्रह्मचारी व योगी हे शीघ्रकोपी व तापट असतात. पण या नैसर्गिक वासना वा उर्मी या योग्य काळी व योग्य पद्धतीने बाहेर पडल्या तर शरीराची शक्ती खर्च न होता, उलट अनुभवच मिळेल. बहुधा यामुळेच आपल्याकडे पूर्वी 'गद्धे पंचविशी'च्या आतच विवाह करून देऊन या उर्मीना नैसर्गिक वाट करून दिली जात असे.

अपरिग्रह - हा पाचवा यम आहे.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक
वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

पाण्याचे पचन

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्.ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पणे विद्यापीठात सुवर्णपदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

लेखाचे शीर्षक बघूनच बऱ्याच जणांना आश्चर्य वाटत असेल. कारण अन्नाचे पचन सर्वांना ज्ञात असते. परंतु पाणी देखील पचावे लागते, ही संकल्पनाच 'पचनी' पडत नाही. 'पचन' याचा अर्थ असा असतो की, जे काही आपण सेवन करतो, ते शरीरातील अग्निच्या सहाय्याने त्यावर प्रक्रिया होऊन ते शरीरसात्म्य होईल अशा प्रकारचे करणे. तसेच या अग्निच्या प्रक्रियेतून जे काही सार स्वरूप निर्माण होईल ते शरीरास उपयोगी ठरते व जे मलस्वरूप निर्माण होईल ते शरीराला उपयोगी नसल्याने शरीराबाहेर टाकले जाते. ही सर्व प्रक्रिया 'पचन' या क्रियेमध्ये समाविष्ट असते.

आपण बाहेरील जगतातून अन्न, हवा आणि पाणी हे ३ घटक सेवन करत असतो. त्याचे योग्य रीतीने पचन होणे अपेक्षित असते, अथवा मल जास्त प्रमाणात निर्माण होऊन शरीरात साचत राहिल्यास त्याचे

दुष्परिणाम दिसून येतात.

अर्वाचीन शास्त्रानुसार, पाणी हे पचले जाते, असा सिद्धांत नाही. तर पाणी प्यायल्यावर गटाराप्रमाणे गुदमार्गातून बाहेर पडते अशी संकल्पना आहे. त्यामुळे मलावरोधाच्या तक्रारीसाठी, अर्वाचीन शास्त्र ७ ते ८ लिटर पाणी प्यायला सांगते. परंतु पचन नीट नसल्यास एवढे पाणी पिऊनही रुग्णाची मलावरोधाची तक्रार मात्र कायम राहते. त्यामुळे एवढ्या मोठ्या प्रमाणात पाणी पिण्याची गरज नाही तर ते योग्य प्रमाणात पिऊन योग्य रीतीने पचणे गरजेचे आहे. त्यामुळे या लेखात, पाण्याच्या पचनाबद्दल माहिती बघूयात.

पाण्याचे पचनाचे सर्वसामान्य निकष पुढीलप्रमाणे - जेवढ्या प्रमाणात पाणी प्यायले जाते त्या प्रमाणात त्या व्यक्तीला घाम येणे व मूत्रनिर्मिती होणे आवश्यक आहे. तसेच श्वसनाद्वारेही श्वास बाहेर सोडताना काही

पाण्याचे कण बाहेर सोडले जातात, हे सर्व पाण्याच्या पचनातील मलभाग आहेत, मलभागावरून, त्याच्या परीक्षणांवरून आपल्याला पाण्याच्या पचनाचा अंदाज बांधता येतो. पाण्याच्या पचनातील सारभाग रस, रक्त, मेद, शुक्र धातुंच्या उत्पत्तिकरिता, वृद्धीकरिता, निरनिराळे पाचक स्राव, बोधक इ. कफाच्या निर्मितिकरता आवश्यक असतो.

तहान किती प्रमाणात लागते? किती पाणी प्यायल्यावर तहान भागते? मूत्रप्रवृत्ती दिवसातून किती वेळा होते? मूत्रप्रवृत्तीच्या वेळेस दाह, शूल होतो का? मूत्र रंगाला पीत वर्णी असते का? घाम अत्याधिक प्रमाणात येतो का? घाम अजिबात येत नाही का? घामाला दुर्गंधी वास येतो का? घामाचे डाग कपड्यांवर पडतात का? अशा आणि इतर अनेक प्रश्नांच्या सहाय्याने पाण्याच्या पचनाचा अंदाज येतो.

भरपूर पाणी पिऊनही तहान भागत नसेल, सतत तोंडाला कोरडेपणा असेल, लघवीला त्रास होत असेल तर यावरून पाण्याची शरीराला गरज जास्त आहे असे कळते. ऋतुमानानुसारही पाण्याच्या गरजेवर परिणाम होतात. काही वेळेस भरपूर पाणी पिऊनही अजिबात घाम येत नाही, त्यावेळेस त्वचेच्या अनेक विकृति होण्याच्या संभावना वाढतात. अशा वेळेस पाण्याच्या पचनाचा विचार करावा लागतो.

काही वेळेस पाणी कमी पिऊनही

पायांवर सूज येणे, चेहऱ्यावर सूज येणे असे विकारही दिसतात. काही वेळेस पाळीच्या आधी पाणी शरीरात साचल्याने (water retention) पाळीआधी स्तनगौरव, स्तनशूल, वजन वाढणे, चालताना दम लागणे इ. लक्षणे दिसतात.

पाण्याच्या अपचनाच्या लक्षणांची सुरुवात अशाप्रकारे होऊन परिणती जलोदर, सूज येणे, छातीत पाणी साचणे (Pleuracy), किडनी बिघडणे इ. अशा भयंकर व्याधींमधे होऊ शकते. त्यामुळे पाण्याच्या अपचनाच्या सुरुवातीच्याच लक्षणांमधे तज्ञ वैद्यांचा सल्ला घेऊन योग्य प्रमाणात संस्कारयुक्त पाणी सेवन करणे आवश्यक आहे.

यासाठी सर्वात उत्तम उपाय म्हणजे गरम पाणी पिणे, तहान लागेल तेव्हाच पाणी पिणे, औषधीयुक्त पाणी पिणे, आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे व्यायाम. पळणे, दोरीच्या उड्या, सायकलिंग, पोहणे या प्रकारच्या व्यायामाने पाण्याचे पचन सुधारते. घाम येऊ लागतो, मूत्रप्रवर्तन चांगले होते, तहानही योग्य प्रमाणात लागते. वजन वाढत नाही. सूज येत नाही.

अशाप्रकारे पाण्याचे पचन होऊन आपण बऱ्याच रोगांपासून लांब राहू शकतो त्यामुळे गरज नसताना उगाचच जास्त किंवा कमी प्रमाणात पाणी पिऊ नका.

- शुभं भवतु -



(पान ४ वरून)
दैवदुर्विलास कोणता ?

वेळवेळ कागदोपत्री कायद्यामध्ये आयुर्वेद व आधुनिक वैद्यकाला समान दर्जा दिलेला आहे. परंतु प्रत्यक्षात कोणत्याच बाबतीत समानता पाळली जात नाही. पूर्वी नोकरीच्या जाहिरातीत एमबीबीएस वा तत्सम असा उल्लेख असावयाचा. परंतु आता सर्रास केवळ एमबीबीएसच हवा असा उल्लेख असतो. याही परिस्थितीत आज अगदी खेड्या-पाड्यांतून सुद्धा आयुर्वेदाचेच पदवीधर सर्वसामान्यांना आरोग्यसेवा देत आहेत. खरे

(पान ३ वरून)

शेवगा, कारली इ. पित्तकर भाज्या टाळाव्यात. ३) वाल, वाटाणे, कुळीथ, तूर इ. पित्तकर कडधान्ये टाळावी. ४) मत्स्यवर्ग टाळावा. ५) अननस, फणस, ताडगोळे, नास्पती, सफरचंदे, पपई इ. फळे टाळावीत. ६) दही, ताक वर्ज्य करावे. ७) गरम पाणी टाळावे. ८) रताळी, नवलकोल, सूरण, बटाटा यासारखे कंद टाळावेत. ९) तेलकट, तळलेले पदार्थ वर्ज्य करावे. १०) रिकाम्या पोटी मद्यपान सर्वथा टाळावे. ११) बर्फ व सोडा इ. फसफसणाऱ्या पदार्थांबरोबर मद्यपान टाळावे.

विहार - स्वेदन, अंजन, धूमपान वा धूम्रपान, नस्य, रक्तमोक्षण इ. गोष्टी टाळाव्यात.

काही उपयुक्त सूचना :

१) मद्य सेवन जास्त प्रमाणात झाल्यास लगेच तूपसाखर खाण्यास द्यावी.

तर आज प्राथमिक आरोग्यसेवा सुधारण्याची गरज आहे. आधुनिक व पारंपरिक आयुर्वेद याची योग्य सांगड घालून एक परिपूर्ण आरोग्य प्रणाली निर्माण करण्याची. सर्व सुविधा अगदी प्राथमिक आरोग्य केंद्रावर पण मिळतील हे बघण्याची.

आज देशाला प्रशिक्षित व अनुभवी डॉक्टरांची गरज आहे. हे प्रशिक्षण व मिळणारा अनुभव पैशाने तोलला जायला नको असेल तर वैद्यकीय व एकूणच शिक्षण व्यवस्था ही 'सम्राटांच्या' जोखडातून मुक्त व्हावयास हवी.



२) खजूर व काळ्या मनुका यांचे सरबत करून प्यावे. ३) पित्तप्रकोपाने चक्कर येणे वा जुलाब होत असल्यास जायफळ व कापूर, तूप वा डाळींबाच्या रसाबरोबर द्यावे. ४) लघवीची जळजळ किंवा लाल लघवी होत असल्यास संत्र्याचा रस, नारळाचे पाणी, द्राक्षांचा रस वरचेवर प्यावा. धने व बडिशेप उकळलेले पाणी द्यावे. ५) पोटात आग पडली असल्यास शिंगाड्याचे पीठ व तवकीर (starch) दुधात शिजवून तूप व खडीसाखरेसह द्यावे. ६) चक्कर / मूर्च्छा आल्यास गार जमिनीवर झोपवावे. थंड फडक्याने हातपाय गुंडाळून ठेवावे. पाठीवर थंड पाण्याच्या घड्या ठेवाव्या. ७) उलटी होऊन रक्त पडत असल्यास द्राक्षाचा वा लिंबाचा रस व खडीसाखरेचे मिश्रण द्यावे. भरपूर तूप घालून मऊ भात खाण्यास द्यावा.

